Règles des championnats Jeunes 2024-2028
Catégories -11 ans / -13 ans / -15 ans

Les règles aménagées dans nos championnats de jeunes ont vocation à générer des problématiques favorisant le développement des comportements du handball de demain. Mais elles ne se suffisent pas à elles-mêmes ! L'entraînement est un temps de formation qui fait vivre au joueur ou à la joueuse des situations qu'ils vont retrouver en match.
Notre devoir d'éducateur est de rendre les jeunes, dès leur plus jeune âge, acteurs de leurs propres intentions. Le rôle de l'entraîneur doit être envisagé comme un partenaire du groupe, vigilant sur le fait de ne pas les « aveugler » par ses propres convictions en étant trop dirigiste.
Les conseillers techniques départementaux sont là pour vous accompagner à la compréhension de ces règles, vous pouvez vous rapprocher d'eux ou assister aux réunions techniques prévues à cet effet pour poser toutes les questions nécessaires à la bonne application de ces pratiques.
Les arbitres jeunes, au même titre que les joueurs et entraîneurs, participent au jeu pour résoudre des problèmes liés à leur niveau. Les comportements de violences physiques ou verbales sont donc à proscrire… À chacun de composer avec ses compétences du moment et son désir de progresser…

LES PRINCIPES DE BASE

- Les équipes sont composées de 14 joueurs maximum.
- Les matchs se déroulent en tiers temps.
- Il y a 7 pts en jeu ; 1 pt par tiers temps, 4 pts à se partager pour le résultat final (victoire : 3 pts – nul : 2 pts – défaite : 1 pt).
- Un tiers temps est soit gagné, soit perdu. Il ne peut y avoir match nul que sur le score final du match.
- L'engagement au 1er tiers temps se fait par tirage au sort. L'équipe qui engage au 1er tiers temps engage aussi au 3e.
- Les temps-morts sont au nombre de 3 par équipes, 1 par tiers temps. Pas de report possible pendant les cas de but en or.
  Attention : Règlement spécifique en -15 pour les temps morts*.
- En fonction des catégories, il est demandé des modes de jeu différents, favorisant les apprentissages voulus.
- L'usage de la colle est possible pour toutes les catégories, dans la limite du règlement propre à chaque enceinte sportive.

Remise à zéro du score à chaque tiers temps

Chaque tiers-temps est un mini match ; Il permet de remporter 1 pt par l'équipe qui le gagne. On remet le score à zéro pour chaque tiers- temps. On change de côté à chaque tiers-temps (En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire du tiers- temps, « but en or » avec engagement tiré au sort. Le chronomètre doit être enclenché en cas de « but en or », afin d'assurer le décompte d'éventuelles exclusions temporaires).
Objectifs : Conserver l'intérêt des joueurs jusqu'à la fin du match, par un enjeu nouveau à chaque période. Permettre à toutes les équipes et à tous les joueurs de s'exprimer en fonction de son profil de jeu.

Cumul du score

Le score de chaque tiers temps est additionné pour obtenir le score final du match. 3 pts récompensent le vainqueur du match (2 pts par équipe si match nul, 1 pt la défaite). Une équipe peut donc avoir remporté 2 tiers temps et avoir perdu le match : soit 3 pts pour elle (2 pts car 2 tiers temps gagnés + 1pt pour la défaite) et 4 pts pour son adversaire (1 pt pour le tiers temps gagné + 3 pts pour la victoire).
Objectif : Il faut gagner le match, mais aussi et surtout gagner chaque tiers temps (rester appliqué, combatif et développer un jeu complet) pour vraiment creuser l'écart au classement.

Changement de côté après chaque période

Les 2 équipes changent de côté impérativement à chaque période comme cela se fait chez les plus grands avec 2 mi-temps.

Gestion des tiers temps sur la feuille de match électronique

La mise en place de la FdMe ne permet plus le remplissage d'une feuille de match organisée en tiers temps, comme cela était le cas auparavant. Vous devez donc inscrire les scores des tiers-temps dans la partie commentaire résultat. Vous pouvez également signaler toute remarque concernant l'application des aménagements de règles dans ce même encart.

Exclusion temporaire

Lorsque le temps d'exclusion d'un joueur n'est pas écoulé à l'issue du 1er ou 2e tiers-temps, celui-ci continue lors du tiers-temps suivant. La même règle s'applique entre le temps réglementaire et le cas de « but en or ».

		Tiers temps 1	Tiers temps 2	Tiers temps 3	Score final	Commentaire
Exemple de comptage de point	Équipe A	8	6	12	26	L'équipe A gagne avec 4 pts, l'équipe B repart avec 3 pts.
	Équipe B	9	7	8	24	
		1 point pour B	1 point pour B	1 point pour A	3 pts pour A, 1 pt pour B	

* Règlement spécifique de gestion des temps-morts pour les -15 :
- 3 temps morts par équipes pour la durée du match. 2 temps morts peuvent être posés par tiers temps.
- Entre 2 dépôts de carton par une même équipe, l'adversaire doit avoir été au moins 1 fois en possession du ballon.
- Pas d'utilisation possible de carton en prolongation ou but en or.
- Un seul carton peut être déposé par équipe, dans les 5 dernières minutes du match.

Les cartons sont numérotés 1, 2 et 3. Les cartons 1 et 2 sont donnés avant le début du match. Le carton 3 est donné avant le début du 3e tiers-temps. À ce moment, le carton 1 n'est plus utilisable, qu'il ait été utilisé ou non. Le carton 2 ne peut être utilisé que jusqu'à 5 minutes du terme de la rencontre sans compter le but en or.

-11 ans

LIGUE OCCITANIE FFHANDBALL

SAISON 2026/2027

JOUER EN COLLABORANT SUR GRAND ESPACE

Années	Période	Effectif	Engagement	Formes défensives	Aménagements
2016	1	6+1	Zone sans sifflet	Tout terrain	Terrain : 40x20 + Réducteur de but* Ballon : taille 0 Durée : 3x13 min (tournoi : durée adaptée) Exclusion temporaire : 1 min Mi-temps : 5 min
2017	2				
2018	3		Centre avec sifflet	3/3 ou 2/4 ou demi-terrain	

Règles spécifiques

La mixité est autorisée. Toute équipe mixte doit s'inscrire dans un championnat masculin (s'il existe).
Si les effectifs sont insuffisants, possibilité de jouer le match à 5+1 après concertation entre les équipes.
*Si les réducteurs de but ne sont pas du même type que ceux fournis par la Ligue Occitanie (en mousse dure), alors le but n'est pas accordé si le ballon entre dans le but en touchant le bandeau (souple) : Renvoi du gardien.
Au moins 2 jeunes doivent être utilisés comme gardiens, chacun devant jouer un tiers-temps entier en continu.
En défense, la prise en stricte (« coller » un adversaire sans se préoccuper du reste…) est interdite.

Afin de dynamiser la découverte et la formation de gardien(ne)s de but, nous imposons la participation de 2 jeunes au moins dans le but à chaque match, chacun jouant une période entière. Si vous possédez déjà 2 spécialistes au poste, vous répondez donc déjà à la dynamique. Si vous n'avez qu'un spécialiste, vous avez à faire jouer au moins un autre jeune dans le but pour lui faire découvrir le poste.
À cet âge, les ceinturages sont le résultat de neutralisations maladroites. Les JA devront être attentifs aux contacts physiques à risque et être intransigeants dans les sanctions, afin d'inciter les équipes à accélérer l'apprentissage des bonnes conduites, dans le respect des règles du jeu.

Concernant la catégorie -11 Filles, ***le jet de 7m s'exécutera à 6m*** dans un souci d'équilibre des rapports de force. En effet, le jet de 7m est en l'état beaucoup moins favorable qu'une situation d'accès au tir au-dessus de la zone.

RAPPELS DE FONDAMENTAUX…

- *Progresser, c'est trouver face à soi un problème moteur, un niveau de contrainte adapté, une quantité de répétition et de travail suffisants.*
- *Le joueur ne se construit pas en utilisant les solutions que l'entraîneur lui dicte, mais en trouvant lui-même à chaque passage une stratégie pour mettre le rapport de force en sa faveur.*
- *L'entraînement doit proposer des situations extraites du match, qui doivent contenir ce qui fait la complexité du jeu : jouer en courant même sur espace réduit, se réorganiser après avoir changé de statut, enchaîner des tâches rapidement…*
- *L'enrichissement de la culture handball et l'implication dans la vie de l'équipe et du club participent à l'épanouissement d'un joueur.*

QUELQUES CLÉS POUR L'ENTRAÎNEMENT DE CETTE CATÉGORIE…

METTRE DE LA MOTRICITE DANS CHAQUE SÉANCE

Plus un joueur est « à l'aise « avec son corps, plus il est capable de faire évoluer ses savoir-faire et sa capacité à comprendre ce qui l'entoure : N'hésitez pas à associer du travail seul, à base de courses à de manipulations de balle (voire plusieurs balles) et l'alterner avec du travail à plusieurs (ajout des passes, décentration par rapport à la balle).

Maintenir une activité continue, en favorisant les exercices avec changements de statut, enchaînements de tâches, porteur / non porteur ; Pourquoi, par exemple, stopper l'exercice au moment de la perte de balle d'un groupe en attaque alors qu'il pourrait (devrait) enchaîner en repli et tenter de récupérer la balle de nouveau ??

LES SITUATIONS DOIVENT DÉCLENCHER EN PERMANENCE UNE ACTIVITÉ TACTIQUE

C'est l'âge d'or pour le développement du PERCEPTIF ET DÉCISIONNEL. Les exercices doivent offrir des choix au joueur à chaque passage (seul ou en relation) pour le conduire à prendre des initiatives parmi d'autres possibles (démarquage, passe et va, s'aligner à deux en défense pour changer de joueur…).

Le préalable à toute initiative défensive : garder un positionnement entre mon adversaire et le but à défendre, sans qu'il soit trop court (se retrouver en poursuite) ou trop loin (aucune gêne sur l'attaquant). En résumé, les distances de duels sont souvent inadaptées et la motricité insuffisante pour NE PAS SUBIR.

DÉVELOPPER AUSSI DES CENTRES D'INTERÊTS EN DEHORS DU

Sensibiliser les jeunes, dès à présent, à la vie de groupe (solidarité, coopération), au projet d'équipe (championnat, finalité, classement…) et au handball au sens large (équipe fanion du club, filière, équipe de France, joueurs de haut niveau préférés…).

-13 ans

LIGUE OCCITANIE FFHANDBALL

SAISON 2026/2027

DÉCOUVERTE DES POSTES ET DES PRINCIPES COLLECTIFS

Années	Période	Effectif	Engagement	Formes défensives	Aménagements
2014	1	6+1	Centre avec sifflet	3/3, 2/4, demi ou tout terrain	Terrain : 40x20 Ballon : taille 0 (filles), taille 1 (garçons) Durée : 3x15 min (tournoi : durée adaptée) Exclusion temporaire : 2 min (tournoi : adapté) Mi-temps : 5 min
2015	2			Défense alignée 0/6	
2016	3			Tout sauf 0/6	
Règles spécifiques					
Au moins 2 jeunes doivent être utilisés comme gardiens, chacun devant jouer un tiers-temps entier en continu. En défense, la prise en stricte (« coller » un adversaire sans se préoccuper du reste…) est interdite.					

Afin de dynamiser la découverte et la formation de gardien(ne)s de but, nous imposons la participation de 2 jeunes au moins dans le but à chaque match, chacun jouant une période entière. Si vous possédez déjà 2 spécialistes au poste, vous répondez donc déjà à la dynamique. Si vous n'avez qu'un spécialiste, vous avez à faire jouer au moins un autre jeune dans le but pour lui faire découvrir le poste.
***Les dispositifs alignés** ne sous-entendent pas de rester en permanence sur une seule ligne ni même de rester autour de la zone, mais d'associer des montées en pression sur l'adversaire avec des recherches d'alignement.*
***Les dispositifs étagés** ne sous-entendent pas non plus de rester en permanence avec la même profondeur entre les lignes, mais de maintenir les intentions procurées par la recherche de cet étagement.*
Le fait de jouer à 2 pivots ainsi que les situations d'exclusions temporaires de joueurs n'obligent pas le maintien du dispositif demandé.

RAPPELS DE FONDAMENTAUX…

- *Progresser, c'est trouver face à soi un problème moteur, un niveau de contrainte adapté, une quantité de répétition et de travail suffisants.*
- *Le joueur ne se construit pas en utilisant les solutions que l'entraîneur lui dicte, mais en trouvant lui-même à chaque passage une stratégie pour mettre le rapport de force en sa faveur.*
- *L'entraînement doit proposer des situations extraites du match, qui doivent contenir ce qui fait la complexité du jeu : jouer en courant même sur espace réduit, se réorganiser après avoir changé de statut, enchaîner des tâches rapidement…*
- *L'enrichissement de la culture handball et l'implication dans la vie de l'équipe et du club participent à l'épanouissement d'un joueur.*

QUELQUES CLÉS POUR L'ENTRAÎNEMENT DE CETTE CATÉGORIE…

DÉVELOPPEMENT MOTEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIFIQUE

Il faut désormais ajouter en permanence un développement moteur spécifique au travail de base ; c'est fondamental pour l'apprentissage du jeu au poste. En effet, les formes de débordements, de passes, de tirs, ou encore de fermeture d'espace, de dissuasion (en défense) sont différentes par rapport aux espaces de jeu et aux postes.
Il est intéressant de partir de l'échauffement des gardiens de but, puis d'enrichir ces situations en prenant en compte les repères ci-dessus.

S'ORGANISER POUR METTRE LE RAPPORT DE FORCE EN MA FAVEUR

Le développement perceptif et décisionnel est encore prioritaire à cet âge. Les exercices doivent offrir des choix au joueur à chaque passage (seul ou en relation) de manière à le conduire à prendre des initiatives en variant les indices (l'espace, le temps, les rapports de force). L'entraîneur cherche à développer chez le joueur, en priorité, l'intention suivante : « En attaque ou en défense, je cherche à être décisif en tournant la situation à mon avantage ou pour celui d'un partenaire. »

OCCUPATION D'UN ESPACE QUI SE RÉDUIT

La diminution de l'espace ne doit pas engendrer une réduction de l'activité (courses, changement de statut, enchaînements de tâches).
L'attaque doit toujours entourer la défense, quel que soit le dispositif, en veillant à conserver de la profondeur (pour jouer en courant vers le but) et de l'écartement (pour éloigner les défenseurs les uns des autres). Pour ce faire, les 4 postes clés (2 ailiers et 2 arrières : le « trapèze ») doivent être occupés en permanence quels que soient les mouvements de chacun et quel que soit le positionnement du ballon.
La réduction de l'espace provoque naturellement un rapprochement des joueurs et nécessite des collaborations (alignements, changements, entraide, glissement, ou encore jeu avec le pivot, passe et va, induction…). Toute initiative individuelle ou action à plusieurs doit se faire dans le respect d'un projet commun, connu et pouvant être reconnu par tous les partenaires.

ENRICHIR SON BAGAGE POUR MIEUX LE PARTAGER

L'entraîneur a une nécessité de maîtrise des organisations d'attaque et de défense pour mieux transmettre à ses joueurs.
Il oriente le joueur vers un poste qui semble lui correspondre, sans négliger la découverte des autres postes. De la même façon, si un joueur possède déjà des prédispositions pour un poste comme celui de gardien de but, autant lui permettre d'y être plus souvent…
Une bonne connaissance du parcours fédéral de sélection permettra à l'entraîneur de mieux répondre aux motivations de chacun.

-15 ans

LIGUE OCCITANIE FFHANDBALL

SAISON 2026/2027

LE DÉVELOPPEMENT DE LA CULTURE DU JEU

Années	Période	Effectif	Engagement	Formes défensives	Aménagements
2012	1	6+1	Centre avec sifflet	Tout sauf 0/6	Terrain : 40x20 Ballon : taille 1 (filles), taille 2 (garçons) Durée : 3x18 min Exclusion temporaire : 2 min Mi-temps : 5 min
2013	2			Défense alignée 0/6	
2014	3			Libre	

Les dispositifs alignés *ne sous-entendent pas de rester en permanence sur une seule ligne ni même de rester autour de la zone, mais d'associer des montées en pression sur l'adversaire avec des recherches d'alignement.*
Les dispositifs étagés *ne sous-entendent pas non plus de rester en permanence avec la même profondeur entre les lignes, mais de maintenir les intentions procurées par la recherche de cet étagement.*
La déformation de ces dispositifs défensifs *est possible et doit être liée à la déformation de l'organisation d'attaque (entrée en 2e pivot…).*
La prise en stricte *n'est pas considérée ici comme un dispositif défensif. Elle est uniquement acceptée de façon temporaire, pour répondre à une situation de supériorité numérique en défense, y compris si l'attaque choisi d'attaquer sans gardien en situation d'infériorité numérique.*
L'utilisation du 7 contre 6 *en attaque permet à la défense d'utiliser une organisation défensive différente de celle qui est demandée pour la période, y compris l'utilisation de la stricte.*

RAPPELS DE FONDAMENTAUX…

- *Progresser, c'est trouver face à soi un problème moteur, un niveau de contrainte adapté, une quantité de répétition et de travail suffisants.*
- *Le joueur ne se construit pas en utilisant les solutions que l'entraîneur lui dicte, mais en trouvant lui-même à chaque passage une stratégie pour mettre le rapport de force en sa faveur.*
- *L'entraînement doit proposer des situations extraites du match, qui doivent contenir ce qui fait la complexité du jeu : jouer en courant même sur espace réduit, se réorganiser après avoir changé de statut, enchaîner des tâches rapidement…*
- *L'enrichissement de la culture handball et l'implication dans la vie de l'équipe et du club participent à l'épanouissement d'un joueur.*

QUELQUES CLÉS POUR L'ENTRAÎNEMENT DE CETTE CATÉGORIE…

APPROFONDIR LE TRAVAIL SPÉCIFIQUE AU POSTE

Le développement de savoir-faire techniques est fortement lié à la qualité du travail moteur spécifique adapté au poste et aux besoins du joueur ; Plus le joueur sera à l'aise sur les plans technique et moteur, plus il pourra maintenir une qualité de réponse face à des contraintes en augmentation (moins d'espace, moins de temps, plus de densité adverse).

La spécialisation au poste ne doit pas faire oublier les évolutions du handball actuel, à savoir former des joueurs capables d'évoluer à d'autres postes (en attaque : rentrées d'arrières ou d'ailiers en 2e pivot ; en défense : accompagner son vis-à-vis dans un autre secteur sans perdre ses repères…).

COLLABORER POUR LA MISE EN PLACE DE STRATÉGIES COLLECTIVES

En match, les joueurs doivent lire, comprendre et décider dans l'instant pour tenter d'avoir le rapport de force de leur côté. D'où l'intérêt de les rendre acteurs des stratégies collectives utilisées, en les faisant collaborer entre eux et avec l'entraîneur.

L'entraîneur a le choix du projet collectif avec lequel il va faire vivre le dispositif imposé par les règles (emmener les attaquants vers l'extérieur, dissuasion sur les ailiers…). L'entraînement doit être construit pour se rapprocher le plus possible de la réalité du match et de confronter les joueurs à des situations probables, afin de construire des réponses adaptées et transférables.

Lors des deux premiers tiers-temps, l'analyse des points forts et des points faibles de l'adversaire doit permettre aux équipes dans le troisième tiers-temps de choisir l'organisation la plus pertinente pour battre l'adversaire.

DANS UNE MÊME SITUATION, CHAQUE INDIVIDU RÉPOND À SA MANIÈRE…

L'hétérogénéité, réelle à cet âge (croissance différente, moyens différents…), restera une difficulté à gérer pour l'entraîneur s'il espère la même réponse de chaque joueur face à une même situation. En effet les joueurs, pour résoudre problème identique, vont utiliser des moyens différents, propres à chacun ! La vraie difficulté pour un entraîneur n'est pas de voir comment chacun agit sur le moment, mais surtout de percevoir ceux qui ont des intentions justes mais pas encore les moyens moteurs ou techniques de les réaliser.

L'entraîneur doit donc tenter de se mettre à la place de chaque joueur pour comprendre ses réactions, afin de PERSONNALISER ses propres interventions. On sait tous l'importance de la passion, du mimétisme face à ses idoles, pour sa construction personnelle ; l'entraîneur apporte forcément un plus en encourageant cela.